

# SESSION JEÛNE, CHANT ET MEDITATION À L'ÎLE AUX MOINES - MORBIHAN

Olivier de Beaulieu [o.debeaulieu@gmail.com](mailto:o.debeaulieu@gmail.com)

**Sœur Barbara Verhelst**, moniale orthodoxe occidentale, formée au chant liturgique et à la méditation, et **Olivier de Beaulieu** animateur de "lectio divina" vous proposent une session "**Jeûne, chants, et méditation**" à l'île aux Moines, **du samedi 5 avril 2025 à 16h au jeudi 10 avril à 16h** (accueil à partir de 14h). C'est un jeûne de type "Büchinger" : jus de fruits frais sans pulpe le midi, bouillon de légumes le soir (participation de stagiaires dans la préparation). Tisanes le matin et dans la journée, + beaucoup d'eau ! Nous vous donnerons plus de précisions ultérieurement, en particulier quant à l'alimentation précédant le jeûne, et pour la reprise alimentaire. **Jeûner** permet de développer une grande disponibilité d'écoute et d'accueil à soi, aux autres, au "Tout Autre" : *« On ne connaît pas le nom de l'inventeur du liseron, pas non plus celui du sculpteur de nuage. Le bleu des hortensias ne porte aucune signature »* (Christian Bobin). **Cette proposition se situe dans une perspective chrétienne ouverte**, que l'on soit ou non "pratiquant", que l'on appartienne ou pas à une église institutionnelle.



Les consommations de jus le midi, et de bouillon le soir, se feront sans échanger entre nous, mais en écoutant des extraits de podcasts à coloration ou poétique ou spirituelle (Christian Bobin, Jean Yves Leloup...).

Chacun participe sous son entière responsabilité, et doit s'assurer que la pratique de ce jeûne est compatible avec son état de santé. En parler avec votre médecin si vous êtes sous médicaments, et il est préférable de ne pas demander de participer à cette session si vous souffrez d'un déficit de poids.



Chaque journée s'articulera autour d'espaces consacrés au **chant**, à **la méditation silencieuse**, au **do-in**, à la **marche** sur les sentiers côtiers de l'île aux Moines, et à la « **lectio divina** » s'appuyant sur un court passage d'évangile. Il y aura aussi d'autres propositions, et des partages en soirée au gré des compétences et envies de chacun (à discuter avant la session avec Olivier), mais sans obligation d'assister ou de contribuer : seuls les « repas » pris en commun, l'atelier chant, et certains partages en groupe demanderont la participation de tous.

Le chapitre « **chant** », animé par sœur Barbara, permettra d'explorer le mystère de sa propre voix et de découvrir ou approfondir la joie de chanter ensemble. Cette partie se préparera avec des exercices de souffle, de vibration sonore, et de travail corporel pour accorder nos instruments de musique que sont nos corps. Sœur Barbara animera aussi la méditation et le do-in.

N'étant pas une association, mais juste des êtres en recherche d'intériorité et d'ouverture, nous privilégions les inscriptions par relations personnelles, affinités, compagnonnage, cœur à cœur, sans fermer la porte à toute personne acceptant de développer un peu ses motivations. Nous louons une maison sur l'île aux Moines, au bord de la mer. Il y a 4 chambres, dont une pour 3 personnes (les autres pour un couple ou 2 personnes), et deux salles d'eau à partager. Soit neuf personnes au maximum. Olivier, son épouse Dominique, ainsi que sœur Barbara seront dans une maison voisine. Nous serions donc 12 pour cette session. Vous pouvez déjà nous manifester votre intérêt et vos questions à l'adresse mail d'Olivier : o.debeaulieu@gmail.com. Il vous enverra sur demande un bulletin d'inscription après acceptation.

### **Participation financière pour la session et par personne**

Pour nous, il est important d'être transparent, et si cela se présente, nous vous rembourserons le trop-perçu en fin de session. Après acceptation de votre demande, un **acompte de 120 €** correspondant aux frais fixes engagés (jus fruits, bouillons de légumes, tisanes, extracteur de jus, frais d'organisation et de déplacement des animateurs, sachant que sœur Barbara vient en train de Belgique) vous sera demandé. **L'hébergement** dans la maison reviendra au final à **environ 160€ par personne** (cela dépendra bien sûr, du nombre de participants).

**Participation à l'animation** de la session, en conscience, et selon vos possibilités :

- Pour sœur Barbara, une boîte en carton sera à votre disposition
- Olivier, retraité, sollicitera vos dons pour un frère du Prado rencontré en Inde : Gaston Dayanand. Il a inspiré le livre de Dominique Lapierre, "La Cité de la Joie". Olivier vous partagera de courts extraits des chroniques de Gaston + photos.

En cas d'annulation de votre part, moins de 30 jours avant le début de la session, l'acompte versé ne sera remboursé que partiellement pour n'avoir ni dettes ni bénéfices de notre côté. Il est remboursé dans les cas de force majeure justifiés (maladie, accident, décès d'un proche). En cas d'annulation de notre part, l'acompte vous sera intégralement remboursé. Dans les semaines qui précèdent la session, vous recevrez un mail vous indiquant comment venir sur l'île aux Moines, la liste du matériel nécessaire (Bible, zafu, bouteille, bottes...), des conseils pour la préparation du jeûne, l'horaire d'une journée type, et les e-mails des participants pour d'éventuels covoiturages. Au plaisir de vous lire prochainement !

